寶顏堂訂正脉望

脈望序

脈望乃趙文肅公冢嗣長玄所著許部李伯東氏刻之北平分署余來守是郡學士大夫索之者衆板已爲伯東携去余仍付之剞劂氏更爲袖珍便于觀覽昔何諷書中得一髮捲規四寸許如環而無端用力絕之兩端滴水方士曰此名脈望蠹魚三食神仙字則化爲此夜持向天從規中望星星立降可求丹度世嗟夫此脈望

所從來長玄君著書大旨可窺已余讀脉望而知三教之趣合也佛教深而廣道教精而顯儒者以維世故作用稍近然百行能全一切無染即儒教亦可登乘心性不明癡着用事雖二氏不免墮落是在學人生一悟境總之在養生者心息相依養生之妙義所謂依者非移心以就息亦非攝息以就心要在此心湛然㝠靜自然照見呼吸之根從調至微不覺自相依附參同

契云至人潛深淵浮游守規中有味乎其言之也夫意在無人便成我相若謂無人我即是人人不能無我不可有人我相忘乃眞獨境此自吾輩慧根即仙即佛即吾儒所從來遠矣因憶槜李錢穀刑名用天下任余守槜李躁而靜制之煩而簡御之非棄刑名錢穀于無所事事也隨緣應機都無染着縱心自狂亦無束縛憂喜不逐境生智慧每從內照似與脉望之旨若合

符節夫因應者道之用也昔匠石因于郢人莊周因于惠施慧能因于神秀故曰道有以因爲貴者余之神珍是編也倘有因之者又奚啻三食神仙字已耶不然羽翼胸臆而騏驥鸞鶴者世鮮不以爲迂帷是脉望也得無益其帷吾家尼父所不語者乃曰天竺一書縣

賜同進士出身中憲大夫直隸永平府知府商丘曹代蕭謹序

賓顏堂訂正脉望卷之一

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

華亭陳繼儒仲醇
繡水沈德先天生　校

華函蕋笈幾於汗牛結果成胎見如角兎走也窮蒐廣獵仰拾俯取積久盈笥食固無味棄亦可惜姑存而置之識者若見寧免蠹魚之誚耶雖然是蠹也其諸異乎蠹之爲蠹也

與嘗聞蠹魚三食神僊字則化爲脉望遂以脉望名之

規中圖訣云一陽潛動處萬物未生時跏趺大坐凝神内照調息綿綿默而守之則一炁從虛無中來杳杳冥冥無色無形𢀖於玄冥坤癸之𢀖生於腎中以育元精補續元氣續續不耗日益月强始之去疴次以返嬰積爲内丹之基本矣

腎間動氣金丹大藥也腎雖屬水然居於子位一陽生於子即眞火也至人超見於衆動升腎中動氣上蒸脾土脾土溫和中焦自治膈開能食食氣上升灌漑諸臟而生血氣榮衛一身人生根本實係於此或遇觸而動即當定心靜坐閉目存想此穴之氣上升庶不至下泄蓋精者人身之寶也命門即腰眼也脊骨自下而上第七節之中是也

三聖玉訣謂世人不解死陰夫陽者生之本陰

者死陽之根但吸靈龜而死陰莖其神自生彼修者只知禁欲殊不知一念心動氣隨心散精逐氣亡長春云一念色心動百骸和氣傷惟得法者陰莖一死而如無六慾七情當體消滅故得正念實相對景無心或言陰不死而頓無慾者吾未之見也馬丹陽曰修行先要死陰莖陰莖不死萬緣侵箇中不識真消息牢把牢擒走不禁楞嚴云必使婬機身心永斷斷性亦無彷彿潜根方可冀攻

天機者臍下一寸三分也聖人下手養胎僊之處難經註云臍下腎間動氣者丹田也人之性命也丹田性命之本道士思神比丘坐禪皆聚真炁於臍下良由此也丹田內有神龜呼吸真炁非口鼻之呼吸也口鼻止是呼吸之門戶丹田為炁之本原聖人下手之處收藏真一所居故曰胎息臍下一寸三分者謂仰臥而取之入裏又一寸三分者為是即腎間也

三元會議云子為大陽之首以應冬至故當靜

坐凝神袪除萬慮一念規中默調其息而符候
之至亥末子初陰極陽生之時腎中一陽之炁
忽爾發動即舉心念以應之使眞水眞火混而
爲一謂之水火既濟午爲六陰之首以應夏至
故午前靜坐凝神待陽極陰生之際心中自然
一陰之炁下降即舉情以合之存於心田神腑
勿令嘶下乃爲坎離交姤之道也常人於此水
火升降之時或行走笑談或酣睡以致水火不

龍既濟至於卯酉二時乃爲心腎二炁交分之際應春秋二分之候亦須澄心靜坐聽其自然綿綿若存此爲沐浴之功也除此四時之外餘時不拘

靈寶畢法云采藥法含津捏固以壓心之眞炁使之不散又云一氣初回元運眞陽欲到離宮折取眞龍眞虎玉池春水溶溶謂離卦腎氣到心當神識內定少入遲出綿綿若存而津滿口

勿吐勿咽自然心腎相交故前文午時勿令咽下四字乃口訣也

我身未生無相有覺我身既生有相無形是名何物太乙含真

淨明錄云惟一身之中有無極之真二五之精妙合而凝實不離乎中黃并扃也

通真契玄篇云心為朱雀宮因交合之時感化真液下降因而流入元海號曰丹母故上田為

採藥之處江禎三要序云兩腎中間乃元精穴非受生元氣之所觀祖師所謂兩腎中間一點明逆爲丹母順成人逆之一字則元精化爲元炁逆歸氣穴爲丹母産玄珠而爲僊爲聖順則流元精於膀胱則溼而爲子矣據二論可見上心下腎皆有生藥之機老子云我貴食母莊子云以襲氣母

丹陽云火裡靑蓮滴珠露常在寶瓶爲供具玉

溪子云露珠點綴蓮花下又隱奥云天上三十六地下三十六天地入寶瓶七十二候足佛偈一華開五葉結果自然成又云心地含諸種普雨悉皆萌合觀見妙

青華秘文云混沌神房乃精光目光之氣幻而爲之圜驗符應云虚谷乃水火二氣交媾結成無形有象之名又曰二弦虚氣妙合爲一即名玄關吁盡之矣可見中黃宮金鼎穴玄關玄牝

皆不過藏竅之處所耳胡可着也

老子云天地之間其猶橐籥乎禮記云一動一靜者天地之間也二經所言若合符節是乃先聖之微言而記者錄之耳

楚詞云毋滑爾魂已也末也兮彼鉛也鬼也將自然一氣欒也孔神兮於中夜時也存虛心也以待時至也之兮毋爲之先二十七字括盡乃書可見參同悟眞之說由來遠矣前此莊子云氣也者虛而待物者也唯道集虛虛者心齋也

又云善養生者若牧羊然視其後者而鞭之夫不先不後乃勿助勿忘之謂也故沁園春云煉己待時靑華秘文云守己待癸生時虛待二字之義淵矣哉

口訣云須候動處畧提起凝住一念助其騰騰上冲謂之采閉氣於下使心氣迎之與之交媾謂之合故卓壺雲云彼土如何發動與此土如何對舉眞呂之未生也有爲之媒眞呂之旣生

也有爲之機鉛汞之相見也有爲之物鉛汞之歸釜也有爲之胎以至沐浴抽添何莫非真土之妙用也哉

寂然不動土之性也蓋根塵已絕萬慮俱泯一氣縱橫自然道道上升降入丹田而成至寶陳虛白以身心不動爲採藥蓋此意之豈區區意迦目送運用之爲哉

火候全在念上着力虛白云念不可起意不可

散起火時人力不可干預惟虛靜爲主不使雜

念撓之聽其自然待其熏蒸一回自爾生陰化

爲玉液下降灌溉五臟喉中覺有甘津乃其驗

也到此時還守虛靜一毫不撓自會凝結久之

寂定方可徐徐而起

真詮謂性命只是一件人之所以死者形神離

也既死則六根具而不能用者無神以宰之也

是知神乃形之主神離則氣散命豈在外哉若

非兩件雙修而分先後殊未妥何也修性則命在其中所謂神返身中氣自回是也未有外慮靜而能交媾成丹者蓋先鍊精成氣後修定超脫返難究竟若能證得法身何患色身不敝盖三關自有爲入無爲者漸法也修上一關兼下二關者頓法也今惟徑行鍊神還虛功夫直到虛極靜篤精自化炁炁自化神欛柄在手命由我立是一簇貫三關也豈不易簡而捷徑哉眞空

實相非

比頑空

劉長眞驗性爲土驗命爲水性命相見如水土和爲泥造成器物若未經眞火鍛鍊土再見水復化爲泥也如磚瓦曾經火煉千季不壞何况性命煉成至寶

關尹子云萬物之來我皆對之以性而不對之以心性者心未萌也

玄牝以靜極而見也姹房以情溢而闢也

神凝則精氣聚而百寶結者藥物也眞息往來而未嘗少有間斷者火候也此語可謂簡而盡矣

日鑿一竅七日而混沌死故知識不用歸乎其天則混沌全矣胡混成曰保元和者莫先於去情識不識不知順帝之則此之謂與順率循也

壇經云心念不起名爲坐禪典有行禪之說又有卧禪之旨要之心念不起則行卧之間俱是

坐也

釋氏面壁自有玅義盖洗心退藏於密以養其神以復寂然之本體猶面壁然而物無見也故曰心如墻壁而可以入道善修行者睜眼不見人

孟子曰湯武反之也道書曰逆則成丹故儒家能善反之則天地之性存焉便成堯舜道家能善逆之則天地之性存焉便成神僊復歸嬰兒與不失赤子之心其旨同焉

列子云與齋俱入與汨俱出者入水不濡也隨烟燼上下徐行而出者入火不灼也皆指神而言既謂之神則無形矣水安能濡火安能灼

莊云物之有知者恃息知是性息自命三教聖賢千言萬論不過發揮知息二字此老提綱揭領警人心目於百世

眼觀心動耳聽神移口談氣散乎自約日用着四句云善惡事都莫思量出入息渾無拘縱常

常傾耳凝空照默默垂簾仔細觀勤而行之不知老之將至

靈樞經云天谷元神守之自眞白玉蟾曰自形中之神以入神中之性此之謂歸根復命

老子云能如嬰兒乎又云復歸於嬰兒兒者元神也故曰嬰兒入聖機生神章云熙順養嬰兒又云嬰此嬰兒脫

綿綿若存老子之火候也孟子所謂勿忘勿助

方也養功者能抱卯者雖豈有言語轉相告教哉天機玅用自然而然故曰眞火本無候也

老子所謂先天地生者混然無氣而生氣也氣焉旣生卽名爲一惟一故二則兩儀分而天地闢矣故曰道生一一生二二生三

見性頌云心清意靜氣和神定眞息綿綿靈光瑩瑩

道法心傳云耳目鼻口身精神魂魄意攢簇在

中宮化作先天氣○此竅實居中居中復一中
萬神從此出直上與天通
了明篇云一顆明珠纔運動光輝閃灼兩眉間
○氣入丹田火自生眉毛灼灼電光明○夜深
獨坐燒丹處萬顆明星帳頂頭
倦詩云眼前白雪亂紛紛滿目黃花變紫雲頂
上山泉時復響耳中僊樂日常聞
常人之息以喉者謂其出多入少膻中即回不

能至呼吸互換之根故也眞人之息以踵者謂
其呼吸相稱水火兩弦均平上接天根下接地
根與腎中祖炁混合故名眞息凡息坊息出多入少
梵語震旦此言多思慮也謂此國人思慮多故
以名之
圓覺經云一切衆生壽命皆爲浮想楞嚴經云
菩提心中皆爲浮虛妄想凝結妄想之害大矣
參同玉吾注云弦前弦後正當時謂吾身之巽

門也嘗考巽門之說惟紫陽老僊云黃庭之下有一丹室之門戶也意生則上故陽升意止則一故陽不可得而降矣爐鼎在乎一之內正屬土又云巽者鼎下之片縷耳闔則為乾闢則為巽闔則為噓闢則為吸何以能開闔亦無非一意使之然又曰西方者巽之用也中宫者巽之軆也又云巽為地戶見後

卽臍曰命門一身命脈之所關係人不能貫其

死固其根貪愛婬慾搖動命門去死不遠矣

陰符經云火生於木禍發必克木中生火而反

燎於薪於草則有反害之禍於丹道木三火二

爲五有變化之機

靈寶經云七月七夜諸天日月星宿一時停輪

此皆以神氣凝集陰陽混合於空洞之中目不

瞬心寂定爲是

無際在大竹朱居士家住居士曰我見和尚坐

得好問云如何見得曰你素常坐禪眼不定故
今番坐禪眼似定耶
詹子南述象山先生嘗舉鈞是人也一章云須
是使心官不曠其職子南因是便收拾此心用
力操持夜以繼日如此半月一日下樓忽覺此
心已復澄瑩中立遂見先生目逆而視曰此理
已顯也子南問何以知之曰古之眸子而已以上
三段可見
千載一脈

元陽眞炁自二十四節上升洞房宮明朗洞照入室至此下視六極之境如在掌中所謂三境非遙

願養和氣嬰兒自生臍腹之中如懷胎狀

諸天日月爲飛精諸洞日月爲伏根人間日月爲明輪若吞明輪者爲偃蓋服日月光華各有法能潤五臟澤顏容東方用乙之地乃日月所出之門戶地祇於此旦望迎送鬱儀結璘之神

金為神性居上丹田是謂頂門人呼為性門性最靈故性門未合尚知前世事及其合則不知矣寄體於肉團心以應接事人能知性命可以修太素法行觀門頂為金僊故頂真人記云鬼風吹合崑崙神附心中晝煎且煑肝腎注精施陽敗損金鼎門神不能禁僊聖不居甘受死地令當廻日月之華景照太極之崑崙歌曰金鼎門天門閉反童復嬰孩日月照崑崙真君自然來謂

之默朝上帝法
碩打塵勞勿令睡魔陰邪之所侵撓昏瞪則精
神散失魔鬼侵凌故大洞經云太乙楊明歲所
以銷鑠之也
一點靈光洞然無碍暉暎入表丹經曰龍虎大
藥須以眞鉛眞汞和合而成方有光華煥爍
天河自尾箕寅位注於東井而循環於天地之
聞古人云水出崑崙之下注出尾閭復上謂之

天河此天地之河也人之河自尾閭尾閭係寅位泝流而上崑崙與天地同焉呂僊云卅江上月華瑩淨大洞經云一曲水天闈可以互參釋氏七覺支則曰念覺擇法覺精進覺喜覺猗覺定覺捨覺大抵只是先天先地靈明不昧之精神是也虛靈知覺一而已矣荷嶽云知之一字衆妙之門圭峰裴相所說已詳又云天有七星帝炁於人日心神降于中曰神又云心有七竅又云心神上通耳目鼻口七竅俱名七覺竅覺亦名輕安

大洞經十方瞨紫烟黃庭經紫烟上下三素雲

蓋人之玅炁凝集而出於眼目即水火之正色

桃君乃腎神蓋宜懲忿窒慾惜精愛炁爲一身之主性命之根也色念動時當存思桃君在臍內

神光實光即靈光也蓋無形可捉發秀暉采於長空青冥之表在人則精神光彩秀發於雙目

故大洞經云烟回大暉開神光秀空峰空峰頭

面也

東海蓬萊山扶桑山方丈山滄浪山最高極天下有三島十洲曰玄洲瀛洲祖洲聚窟洲炎洲麟洲流洲長洲元洲生洲大洞經云玄洲絕三津滄臺飛羽翰棱儷登扶桑皆在東海上得道者經由此處脫蛻換骨拜職受服然後上升天境朝見三清至尊先賢有骨肉同升者此身皆蛻藏名山惟神可去

人有一百八十靈關三百六十骨節一千二百

形骸一萬二千精光三萬六千根源本始八萬四千毛竅關鍵中咸生精液之潤人無津液則枯槁云亡天地得水而發載萬物得水而生成其實一也

眞德朝帝但見金光勃勃不見軀容修眞之人鬼神見之能見紅光

乾爲天門巽爲地戶地戶即下田是也故風曰巽風以其起於下也起巽風運坤火俱往盱

眼之於色爲業甚大眼見心欲心動神疲是以五臟之神皆從眼漏爲第一根眼通心心乃神宅眼既見心必動也道之大而至高超出乎無色之界眼之上爲無色界泥丸乃玉京山人以雙目圓光返照則真炁隨而聚於元宫謂之廻風混合或指息言屏息廻風牛車大乘之道也人以心爲天腎爲地心腎相去八寸四分天地相去八萬四千里神風稟翕故天地相鎮人以

真炁逆動故身體長寧三部八景自尾閭至頂會三節爲一關三八二十四節以應二十四炁

潭底日紅陰怪滅鉛爲陽炁山頭月白藥苗新汞爲陽精以陽歸陽則雙目如金星能通乎晝夜以代日月之明

虛其室白自生定其心道自生

日中眞靈乃太陽之精在人則坎中之陽兩腎間一點明瑩者名曰中王以子時建生

古詩云聖人奪得造化意手摶日月安爐裡微微騰倒天地精攢簇陰陽走神鬼又曰若人問我修行法遥指天邊日月輪又曰日月交合時便是生身處本來面目眞勸君勸照顧盖月月合辟乃月晦夜交合也内丹於此下手修合丹料之異名曰福醴液丹房之器皿曰慶元瓶玉清上境乃人之泥丸宫衆竅門投胎奪舍皆自此出入人之死亦由是出

入梵九天東方曰始青天太青天人之超度形神使其超越始青之天方至欲界色界無色界方至四梵種民天方至神霄九天無上三天各天動計數萬里信知其不可階而升也然有道之士遍運明了不涉躋不勞登陟動一念頃可直造圓頂之外矣

瑩蟾語錄云精關氣關與神關三關一湊天竅地竅及人竅衆竅俱澄○以先覺而覺後覺反

外觀之觀內觀

中和集三關圖說

鍊精化氣　初關有為　取坎塡離　先要識天癸生時急采之

鍊氣化神有無交入乾坤闔闢調和眞息周流六虛自太玄關逆流至天谷交合然後一點落黃庭

鍊神還虛　上關無為　工夫到此一字也用

不着

質中書三關圖說

初關

離☲ 復☳

交之 先天一炁 間媾

☷坤 坎

六陽既純靜之極也一陽復生靜極而動也靜已極將至於動陽將生未離乎陰陰陽動靜之間乃先天之氣也

精藏於腎腎居下故曰初關其功在於採取益腎間有動炁乃天一之數眞陽所藏而火木金土之先也微妙無質上交於心一氣逈之兩氣絪縕而交媾以結聖胎然所以交媾者道爲之媒也下學之功有可言者人之脊骨二十一節從下第七節之傍兩腎居之男胎於母先生右腎爲藏精之所腎屬水水生於天一夜半子時六陰幾盡一陽將生腎中

動氣漸出於七節之中每夜必至當此未至之先垂目閉口調息微微使丹田之氣會聚於上然後默加存想氣穴之下兩腎之間帶有氣從此出久之屈身以心下垂微縱而起者四五次垂而復想想而復垂腎絡連心上動下應氣必至焉此氣上升稍加人力閉氣於下使心氣迎之與之交媾如此行工數日後微見氣動至月餘方見動而上升惟此氣

難升既升之際此氣略閉則不勞而降矣若一學即求其効乃助長之害不忘不助乃其則與行之久熟則靜極而陽氣自生不必如前之用力先天無為之境不俟言而得之所謂熟者熟後亦不拘子時人身自有子時也金簡寶録係收而縱一段說之甚悉

中關

坎離交姤大藥生焉運

陽　乾　純

☰

呼接天根

☰

真息之所

☷

吸接地根

☷

文火　　武火

陰　夬　決

火養之火乃陰陽之氣也☰爲陽陽者呼氣而出也☷爲陰陰者吸氣而入也呼吸互換之處乃真息之根也以呼吸出入升降其氣薰蒸四達火之文者也藥結丹結又用武火下烹于爐

上升于兌爐坤也兌乾也是為乾坤交媾乾交坤決坤之陰為夬陰氣決盡則為純陽矣

氣原於心心居身中故曰中關其功在於呼吸升降心腎氣交結為聖胎然所以交者意合之心存之神宰之也三者難持易失一有不謹則交者不能保其不散也故於是氣既

文武火升鍊之後當用文火以溫養之陰陽
氣合為火人身呼吸是也呼則氣出為陽吸
則氣入為陰呼吸互換處即陰陽氣合也下
學之功有可無者有真人之呼吸有口鼻之
呼吸以真人之呼吸言之前對臍輪後對腎
中間有箇真金鼎即呼吸之根闔闢互換之
處也人之未生隨母呼吸所謂真人之呼吸
既生之後真人呼吸未嘗亡但神出氣移不

能再守胎中之一息修煉之法使人返本還源復其生身受氣之初耳以口鼻之呼吸言之咽喉者所由之關也其上有會擫焉啟則呼氣出心肺主之閉則吸氣入肝腎主之心肺相去會擫爲近肝稍遠腎最下爲尤遠呼則氣促其氣由之而日耗於外吸則氣少而短不能下至於腎遇肝而返此呼吸所以不固眞人呼吸壽人元氣人人有之而不知其

鼻呼吸丧人元氣人人習之而不覺人能回光返照注意臍腎之間一呼才至以吸繼之互換禪續如環斯循者真息也與嬰兒在母腹無異是也

上關

泥丸居頂上神所棲也故曰上關一

乾

身之外皆太虛也太虛神之糾應者也得之於我還之於彼何間然之有

煉精者身不動而已採取升降不得不運之以心也煉氣者心不動而已闔闢進退不得不運之于意也至於神則妙應不測既無所施三者混合爲一復忘一併出與太虛同體恍然如在夢中學者到此境界乃是泰定切不可放倒當知昏久則明濁久則清脫胎元神於此出矣玄工盡此三段之中

腹中橐籥風入松頂上簫韶泉漱石

心經無垢子註云六箇門頭一箇關五門不必更遮攔從他世事紛紛亂堂上家尊鎮日安◎六根皆從一根上起但去一根上返照從何而起若識起處起處是妄休教生苗

修行之法築基已就玄牝有相之後工夫大約有四日日靜真息綿綿純然一性日定始而昏定繼而正定日慧了了常知日通六通一步進一步一層深一層見境不着見阻不退謹謹護持自然成就否則前功盡棄矣

靈寶畢法云陰中有陽陽中有陰本天地升降之理氣中生水水中生氣乃心腎交合之機比物取象道不遠人配合甲庚方驗金丹之有準抽添卯酉自然火候之無差紅鉛黑鉛徹底乃成大藥金液玉液到頭方是還丹從無入有常懷征戰之心自下升高漸入希夷之域抽鉛添汞致二八之陰消換骨鍊形使九三之陽長水源清濁辨於既濟之時內景眞虛識於坐忘之

旨玄機與旨难以盡形工夫行持不外于多入必出

嘗讀張三丰道法會同疏有云得腐朽壽生之

囊籥見劫仍不殞之卷阿紅鉛黑鉛鍊鍛方成

影響金液玉液坐臥畧致疏通云云毋疑劫仍

卷阿之辭及閱大洞經有黃籙保劫仍之句这

停玄三秀阿註云藏隱玄根於三秀之卷阿南

岳名大虛小有之天古詩小有洞中三秀卿節

靈芝是也山有五芝之餌其上者得僊乃信僊詞

咸有所據非杜撰也

華嚴經云毗盧大聖開樓閣門合我得入度人經身度我界體入自然又云有過我界身入玉虛圭堂註云先天之命源一也夫命如召命之命此意玄妙入極又楞嚴經行陰盡中云深達十二種類受命元由觀由執元諸類不召十方界已獲其同圭堂註云聞之曰命如召命之命

壇經吾若不知去處終不別汝圭堂註云聞之

曰六祖偈劫火燒海底風鼓山相擊眞常寂滅樂涅槃相如是去四眞二土之故乃在是矣有幻身四大有眞空四大

楞嚴經地性火性水性空性圭堂註云聞之眞實土眞眞虛土皆土也合眞水眞火眞風併謂之四眞楞嚴虛空藏菩薩手執四珠遍照空界與金光明經四如來混合一室者正發明是義若以後天四物與夫假合四大而會之者萬里矣

世尊托後天四物以明不可言傳之玅而曰如來四眞清淨本然周徧法界徧滿世間寧有方所豈細事哉此之謂造化一源先君紘道大佛之秘藏生靈之太初自從水火相擊搏便有兩土各戰爭故曰兩土成圭者此也颶乃巽風又爲槖籥也圭堂云乾坤函蓋獅象交馳眞火盤旋風雲跂觀既而千光歷落渾透簾帷醍醐彌抽機軸潛發三思大事再嘆奇哉此景詳見修玄章第九及四百字序

元精者父母交姤之初陰陽偶合之始精血相
合孕於坤宮生於坎戶徐徐凝結漸漸成胎十
月周圓形體全備身中一物名曰命蔕乃召命
之命爾自造化中來以其能召元神入身而爲
物者此即先天自然之祖氣也元神者虛中一
靈湛湛寂寂無去無來不增不減乃混成之性
爾偶因念動遂於造化未來之前天命既立之
後一點靈光自虛無中來受命之命附體着形

而爲物者此即中天湛然之氣也謂之靈汞元炁者粤自立命之初設性之後混合身形伏母臍下隨母呼吸十月滿足離母出胎大哭一聲徑受此炁自杳冥中來繫於命蒂自呼自吸此後一身精血氣液隨時滋長情見於外若知禁忌壽滿天年倘或恣情必遭夭折更能知時運用乃得長生此後天浩然之氣也謂之真鉛

人以父母初交元陽召空中魂爽而有此身有

身之後元陽日耗魂魄漸離而身不能久修行之工不過使身中元神與遊魂重來相見聚而不散以返未生之初耳故云金來歸性初

寶顏堂訂正脉望卷之一終